

சுக்கு-மிளகு-தீப்பிலி சுலப வைத்தியம்

டாக்டர் திருமலை நடராசன்
R.I.M.P(SIDDHA)

முதற் பதிப்பு: நவம்பர், 1980

இரண்டாம் பதிப்பு: டிசம்பர் 1981

© தமிழ்ச்செல்வி நிலையம்

விலை ரூ. 3-25

அச்சிட்டோர் :

பிரேம் பிரஸ்,

சென்னை-600 004.

முன்னுரை

“நீடிய பிணியால் வருந்து கின்றோர்என்
நோர்உறக் கண்டுளந் துடித்தேன்”

—இராமலிங்க அடிகளார்

நெடுநாள் நீங்காது பிணியால் இளைத்தும் களைத்தும்
இன்னல் படும் நோயாளிகளை நம் அடிகளார் நேரில் கண்ட
போதெல்லாம் தம் மனம் நொந்து, சிறிதும் மனந்தாங்காது
துடித்தார்.

வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடிவாடி,
இளைத்த நம் அடிகளார் நோயாளிகளைக் கண்டபோது எந்த
அளவுக்கு மனம் நொந்தார் என்பதை நாம் நினைத்துப்
பார்க்கவே தகுதி இல்லாதிருக்கிறோம்.

அடிகளார் நோயாளிகளைக் கண்டு உள்ளம் துடித்ததோடு
நின்றவர் அல்லர். பிணி தீர்க்கும் மிகச் சிறந்த மருந்துகளைத்
தாமே தம் கையால் செய்து, நோயாளிகளுக்கு இலவசமாக
மருந்தைக் கொடுத்து நோயைத் தீர்த்தார். அடிகளார்
கடந்த நூற்றாண்டில் தோன்றிய தமிழ்ச் சித்தர்களில் ஒருவர்
என்றால் சிறிதும் மிகையாகாது.

நம் அடிகளார் நோயைப் போக்க மட்டும் தோன்றியவ
ரல்லர். அவர் இந்த உலகோர் மதமென்னும் பேய்பிடித்து
அலைவதைத் தடுக்கவும், சாதியின்கொடுமையால் மடிவதைத்
தடுக்கவும், சமயங்களில் சிக்கிச் சிதறுபவர்களைச் சீர்படுத்த
வும், செம்மை செய்யவும், கலையில், கற்பனைக் கதைகளில்

சொல்லப்பட்டுள்ள குட்டித் தெய்வ வழிபாட்டைத் தடுக்கவும், வேதம், ஆகமம் என்று வீண்வாதம் ஆடுகின்றோர் விழிப்படையவும் “சத்திய சமரச சன்மார்க்கம்” என்னும் உயரிய வழியைச் சொன்னவர்கள், செய்தவர்கள். இது மட்டுமன்று.

காலமெல்லாம் கடவுட் சண்டை போடும் உலகத் தாருக்கு நம் அடிகளார் சொல்லியுள்ளார் :

‘கருணை நிறைந்து அகமும் புறமும் வழிகின்ற உள்ளத்தில் தான் இறைவன் வாழ்கிறான். ஆதலால் ஜீவகாருணியமே உங்கள் வாழ்வின் வழியாக இருந்தால் இறைவனோடு ஒன்றிவிடுவீர்கள். இதைவிடச் சிறந்த வழி ஒன்றுமே இல்லை; சத்தியம்’ என்கிறார் நம் அடிகளார். நம் அடிகளாரை விட ஒரு அண்ணல் இறைவனைப் பற்றி ஆய்ந்து தெளிந்து கூற இனியும் தோன்றப் போவதில்லை.

இப்படிப்பட்ட ஒப்பாரும் மிக்காருமில்லாத நம் அடிகளார் உலகோர் நோயின்றி வாழ மிகச் சிறந்த வழிகளைக் கண்டு, தெளிந்து, தேறி “நித்திய ஒழுக்கம் என்னும் உலகில்” நூலைத் தந்துள்ளார்கள்.

அடிகளார் போதித்துள்ளபடி நாம் நம் உணவுத் திட்டங்களை அமைத்துக் கொண்டு ஒழுகி வருவோமாயின், நாம் பிணியின்றி நெடுநாள் இனிது வாழலாம்.

நித்திய ஒழுக்கம் என்னும் உலகியல்

உணவு (ஆகார) வகை

கிழங்கு வகைகள் உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும். அவற்றில் கருணைக் கிழங்கு மாத்திரம் கொள்ளுதல் கூடும். பழ வகைகள் உண்ணாதிருத்தல் வேண்டும். அவற்றில் பேயன் வாழைப்பழம் ரஸ்தாளி வாழைப்பழம்—இவை நேர்ந்தால் சிறிது கொள்ளுதல் கூடும். பழைய கறிகளைக் கொள்ளாதிருத்தல் வேண்டும். பதார்த்தங்களில் புளி, மிளகாய் சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். மிளகு, சீரகம் அதிகமாகச் சேர்த்தல் வேண்டும். கடுகு சேர்ப்பது அவசியமன்று. உப்புக் குறைவாகவே சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அன்றி, எந்த வகையிலும் உப்பு மிகுதியாகக் கொள்ளாமல் உபாயமாகக் கொள்ளுவது தேகம் நீடிப்பதற்கு ஏதுவாம். தாளிப்பில் பசு வெண்ணெய் நேரிட்டால் தாளிக்க வேண்டும். நேராத பசுஷத்தில் நல்லெண்ணெய் சிறிது சேர்க்கவுங் கூடும். வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், பீர்க்கங்காய், கவியாணப் பூசனிக்காய், புடலங்காய், தூதுளங்காய், கொத்தவரைக்காய் - இவைகள் பதார்த்தஞ் செய்தல் கூடும். இவற்றினுள் முருங்கை, கத்தரி, தூதுளை, பேயன் வாழைக்காய் இவைகளை அடுத்தடுத்துக் கறி செய்து கொள்ளலாம். மற்றவைகளை ஏகதேசத்தில் செய்து கொள்ளலாம்.

வடை, அதிரசம், தோசை, மோதகம் முதலிய அபிய வர்க்கங்கள் கொள்ளப்படாது. ஏகதேசத்தில் சிறிது கொள்ளவுங் கூடும். சர்க்கரைப் பொங்கல், ததியோதனம், புளிச்சாதம் முதலிய சித்திரான்னங்கள் கொள்ளப்படாது. ஏகதேசத்தில் சிறிது கொள்ளலாம்.

புளியாரைத் துவையல் தினந்தோறும் கிடைக்கினும் மிகவும் நன்று. கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை, தூதுளைக் கீரை, முன்னைக் கீரை, பசலைக் கீரை, முருங்கைக் கீரை இவைகளைப் பருப்போடு சேர்த்தும் மிளகோடு சேர்த்தும், புளியிட்டும் தனித்தும் கறி செய்து கொள்ளவுங் கூடும். புளித்த தயிர் சேர்த்தல் கூடும். மற்றக் கீரைகள் ஏகதேசத்தில் நேரில் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளவுங் கூடும். பருப்புவகைகளில் முளை கட்டாத துவரம் பருப்பு அல்லது முளை கட்டின துவரம் பருப்பு மிளகு சேர்த்துக் கடைதல், துவட்டல், துவையல் செய்தல், குழம்பிடல், வேறொன்றில் கூட்டல் முதலியவாகச் செய்து, நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடும். அந்த நெய்யை மிகவும் சேர்க்கப்படாது. மற்றப் பருப்பு வகைகள் அவசியமல்ல. ஏகதேசத்தில் நேர்ந்தால் கொள்ளவுங் கூடும்.

நீர் அருந்தும் முறை

சுக்கைச் சுண்ணாம்பு தடவிச் சுட்டு, மேலழுக்கைச் சுரண்டிப் போட்டுச் சூரணமாக்கி வைத்துக் கொண்டு, நல்ல கலத்திற் கொஞ்சம் போட்டு, ஐந்து பங்கில் மூன்று பங்கு நீர் சுண்ட, இரண்டு பங்கு நீர் நிற்கக் காய்ச்சி, அதைத் தாகங் கொண்டோர் கொள்ளுதல் வேண்டும். நேராத பகைத் தில் வெந்நீராவது கொள்ளுதல் வேண்டுமேயன்றிக் குளிர்ந்த நீர் கொள்ளக் கூடாது.

பசிப்பிணியைப் போக்கத் தம் கையால்

அடுப்பு ஏற்றினார்

“வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம்
வாடினேன் பசியினால் இளைத்தே
வீடுதோ றிரந்தும் பசியரு தயர்ந்த
வெற்றரைக் கண்டுளம் பதைத்தேன்....”

—இராமலிங்கனார்.

நீர் இல்லாது வாடும் பயிரைக் கண்டு வருந்தக் காரணம். ஒரு பக்கம் பயிரின் மேலுள்ள இறக்கமும் ‘வாடிய பயிர் விளையாதே; விளைவு கெட்டால் விளைவது விபரீதமாகுமே’ என்று தம் உள்ளம் நொந்தார்.

துப்பில்லாது துயரமே வாழ்வாகக் கொண்டவர்கள் பசியைத் தாங்காது வீடு வீடாகச் சென்று பிச்சை எடுப்பதைக் கண்ட நம் அண்ணல் உள்ளம் பதைத்தார். அடிகளார் வாழ்ந்த காலத்தில் (1823-1875) வட்டி மேல் வட்டி வாங்கு வோரும் பெட்டி மேல் பெட்டி வைத்துப் பணப் பெட்டியையும் மூடி, இதயப் பெட்டியையும் மூடிச் சிறிதும் இறக்கமில்லாது வாழ்ந்தவர்களிருந்தார்கள். இறையெல்லாம் கண்டு உள்ளம் இளைத்த அண்ணல் ஓயாது உழைத்து 23-5-1867 இல் “சத்திய தருமச் சாலை”யை நிறுவினார்கள். அப்போது அடிகளார் 44 வயதினர். அடிகளாரின் கொள்கைகளுள்

முதலானதும், தலையானதும் ஜீவகாருண்யம். அடிகளார் ஜீவகாருண்யத்தை இரண்டு வகையாகப் பிரித்தார்கள்:

“அவிசொரிந்து மாயிரம் வேட்டவின் ஒன்றன்
உயிர்செகுத் துண்ணுமை நன்று”

“அற்றார் அழிபசி தீர்த்தல் அஃதுஒருவன்
பெற்றான் பொருள்வைப் புழி”

என்ற திருவள்ளுவரின் சிறந்த கருத்திற் கேற்பவும்,

உயிர் செகுத்து உண்ணுமையையும் அற்றார் அழிபசி தீர்த்தலையும், ஜீவகாருண்யமாகக் கொண்டார்கள்.

ஒரு நாள் உணவை ஒழியென்றால் ஒழியாது வயிறு. மானம், குலம், கல்வி, ஈகை, அறிவுடைமை, தானம், தவம், உயர்ச்சி, தொழின் முயற்சி, மங்கையர் மேற்காழுறுதல் ஆகிய பத்தும் பசியின் கொடுமையால் பறந்து போமே என்று நினைந்து, நினைந்து, நெகிழ்ந்து, நெகிழ்ந்து. ஆற்றா மக்களின் பசிப்பிணியைப் போக்க அடிகளாரின் தருமச்சாலை யின் தொண்டு நடக்கத் தொடங்கியது; நடந்து கொண்டே இருக்கிறது. இரவும் பகலும் இல்லாதவருக்கு அன்னமளிக் கப்படுகிறது. ஏழைகளிலும் வள்ளல்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதைத் தைப்பூச நாளில் சத்திய தர்மச்சாலையைச் சூழ வடலூரில் காணமுடியும்.

கடையூழி வரும்வரை அடிகளாரின் அருள்தொண்டு அருட்டேஜாதியாய் விளங்கும்.

அன்பன்,

டாக்டர் திருமலை. நடராசன்

48, தெற்குச் சிவன் கோயில் தெரு
வடபழநி, சென்னை-600 026,

(15-11-80)

சுக் கு (ZINGIBER OFFICINALE GINGER DRY)

மருத்துவக் குணங்கள்

- 1 சுவை-கார்ப்பு
- 2 வீரியம்-வெப்பம்
- 3 பிரிவு-இனிப்பு
- 4 வெப்பம்முண்டாக்கும்-(stimulant)
- 5 பசியைத் தூண்டும்-(stomachic)
- 6 அகட்டுவாய்வகற்றும்-(carminative)
- 7 வாய்வை அகற்றும்
- 8 வயிற்று வலியைப் போக்கும்
- 9 வயிறு உப்புசத்தை நீக்கும்
- 10 வயிறு தொடர்பான சில நோய்களை நீக்கும்
- 11 வாந்தியைத் தணிக்கும்
- 12 இடுப்பு வாய்வை விலக்கும்
- 13 காதுக் குத்தலை நீக்கும்
- 14 சளியைக் குறைக்கும்; நீக்கும்

- 15 தலையில் நீரேற்றத்தைத் தணிக்கும்
- 16 மேகவாத குன்மத்தை நீக்கும்
- 17 உடல் வலியைப் போக்கும்
- 18 வாத கனத்தை நீக்கும்
- 19 ஒற்றைத் தலைவலியைத் தணிக்கும்
- 20 வயிற்றுப் பூச்சியை ஒழிக்கும்
- 21 முகவாதத்தைத் தடுக்கும்
- 22 வாய் நாற்றத்தைத் தணிக்கும்
- 23 சளிச்சுரத்தை நீக்கும்
- 24 சீதபேதியைத் தணிக்கும்
- 25 சூதகக் கட்டை நீக்கும்
- 26 சூதக வாய்வைக் கலைக்கும்
- 27 சூதகத்தை ஒழுங்காக்கும்
- 28 தொந்தியைக் கரைக்கும்
- 29 குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அசீரணம், பேதி, வயிற்று வலி ஆகியவற்றை எளிதில் போக்கும்
- 30 பல்வலியை நீக்கும்
- 31 ஆண்மைக் குறைவை நீக்கும்.
- 32 நாட்பட்ட சுரத்தை ஒழிக்கும்
- 33 கிராணி பேதியை ஒழிக்கும்
- 34 மருந்தோடு கலந்து தனி வீரியம் அடையும். மற்ற மருந்துகளுக்குச் சீரணப் பொருளாகவும் உஷ்ணப் பொருளாகவும் மாறும்.
- 35 கற்ப மருந்துகளில் ஒன்று.

இஞ்சி

GINGER-FRESH
(ZINGIBER OFFICINALE)

Edible portion (உண்ணும் பகுதி)	%	...
Moisture (ஈரம்)	gm	80.9
Protein (புரதம்)	gm	2.3
Fat (கொழுப்பு)	gm	0.9
Minerals (கனிமங்கள்)	gm	1.2
Fibre (நார்ப்பொருள்)	gm	2.4
Carbohydrates (கார்போஹைட்ரேட்டுகள்)	gm	12.3
Energy (வலிமை) (சக்தி)	Kcal	67
Calcium (கால்சியம்)	mg	20
Phosphorus (பாஸ்பரஸ்)	mg	60
Iron (அயம்) (இரும்பு)	mg	26
Carotene (காரோட்டின்)	mg	40
Thiamine (தயாமின்)	mg	0.06
Riboflavin (ரிபோஃபிளேவின்)	mg	0.03
Niacin (நியாசின்)	mg	0.6
Vitamin(C) (விட்டமின் C)	mg	6

சுக்கு :

எளிய மருத்துவ முறைகள்

1 பல் வலிக்கு

சிறிய சுக்குத் துண்டைத் தோல் நீக்காது வாயில் போட்டு மென்றுவரப் பல்வலி குறையும்.

2 வாய்வுக்கு

5 கிராம் தோல் நீக்கிய சுக்குத் தூளை இரண்டு பங்காக்கிக் கொள்ளவும். 250 மில்லி லிட்டர் பசும்பாலைக் கொதிக்க வைத்து அதில் $2\frac{1}{2}$ கிராம் தூளைப் போட்டு இளஞ் சூடாக ஆறியதும் அருந்தவும்; வெறும் வயிற்றில் அருந்த வும்.

மூட்டுவனிகள், வாய்வு அசதி இவைகள் நீங்கும். உடம்பு கலகலப்பாகும்.

3 நாட்பட்ட சுர வரட்சிக்கு

10 கிராம் சுக்குத் தூளை 4 பங்காங்கிக் கொள்ளவும்; 250 மி லி தூய சுத்த நீரைக் கொதிக்க விட்டு 1 தேக்கரண்டி தூளைப் போட்டு, மூடிக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி 1 தேக் கரண்டி தேனை ஊற்றி அருந்தவும்.

உண்ணும் முறை:

உணவுக்குப் பின்:

1 நாளைக்கு இரு வேளைகள்.

3 நாட்கள்.

தொண்டைக் கட்டிற்ரு

2 கிராம் சுக்குத் தூளுடன் 1 தேக்கரண்டி (டீஸ்பூன்) தேனைக் குழைத்து அருந்தவும். உணவுக்கு முன் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைகள்.

குரல் கம்மல் நீங்க

ஒரு துண்டு சுக்கையும் 1 குன்றி மணி அளவு அதி மதுரத்தையும் சேர்த்து வாயிலடக்கிக் கொண்டு ஊறலை மட்டும் விழுங்கினால் குரல் கம்மல் நீங்கும். கம்மல் நிற்கும் வரை வெந்நீர் அருந்தவும்.

தலைவலிக்கு

சுக்குத் தூளைத் தாய்ப்பால் அல்லது பசும்பாலில் குழைத்துப் பொட்டுகளில் தடவ தலைவலி தணியும்.

பசியின்மைக்கு சுக்கு இலேகியம் (சிறந்தது)

1	சுக்கு	200	கிராம்
2	மிளகு	25	"
3	திப்பிலி	25	"
4	அதிமதுரம்	25	"
5	கருஞ்சீரகம்	25	"
6	ஏல அரிசி	25	"
7	கிராம்பு	25	"
8	கடுக்காய்த் தோல்	25	"
9	சீரகம்	25	"

சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மிளகு, திப்பிலி இரண்டையும் ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

அதி மதுரத்தை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுப் பசும்பாலை 200 மி. லிட்ட. கொதிக்க வைத்து ஊற்றி மண் தட்டால் மூடி 3 மணி நேரங்கழித்து அதி மதுரத்தை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும்.

கருஞ்சீரகம், ஏல அரிசி இரண்டையும் மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

கிராம்பைப் பூ நீக்கி இடித்துக் கொள்ளவும், கடுக்காய்த் தோலை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 200மிலி விட்டர் புழுங்க லரிசிக் கொதிநீரை விட்டு மூடி 3 மணி நேரம் வைத்திருந்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும்.

சீரகத்தை இடித்துக் கொள்ளவும். இடித்து வைத்துள்ள எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும். வடிகட்டிய மருந்தை ஒரு மண் பாளையில் போடவும். 500 கிராம் தேனைச் சிறிது குடு செய்து கொண்டு மர அகப்பையால் சிறிது சிறிதாக ஊற்றிக் கிளறி விட்டு இள கல் பதம் வந்ததும் மண் தட்டால் மூடிக் கட்டி 3 நாட்கள் வைத்திருந்து மருந்தை கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் மாற்றிப் பத்திரப் படுத்தவும்.

காலை உணவுக்கு முன்னும் மாலை 6 மணி அளவிலும் ஒவ்வொரு டீஸ்பூன் மருந்துடன் சிறிதுவெந்நீர் அருந்தவும்.

7 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு

மருந்துண்ணும் நாட்களில் கடலை வகைகள், கிழங்கு வகைகள், எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், குளிர்ந்த பானங்கள், தயிர் இவற்றைக் கண்டிப்பாக விலக்கவும். மருந்துண்ணும் நாட்களில் மலக் கழிவு மூன்று முறைகளுக்கு மேல் ஏற்பட் டால் உண்ணும் மருந்தின் அளவைப் பாதியாகக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

சுக்கு இலேகியம் 2 – வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு

1	சுக்கு	100	கிராம்
2	மிளகு	55	”
3	கருஞ்சீரகம்	25	”
4	அதிமதுரம்	25	”
5	சிவனார்வேம்பு	25	”

குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்குச் சற்றுக் கூடுதலாகச் சுக்கை எடுத்துத் தோல் நீக்கி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிளி விட்டர் பசும்பாலை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். மிளகு, கருஞ் சீரகம் இரண்டையும் ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறு வலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை ஒன்றிரண்டாக இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு 250 மிளி விட்டர் இளநீரை விட்டு 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். சிவனார்வேம்பை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 200 மிளி விட்டர் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து, நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் கல் உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய சரக்கை ஒரு மண் பாணியில் போட்டு மூடி 3 மணி நேரம் கடும் வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மர அகப்பையால் சிறுகச் சிறுகத் தேன் ஊற்றிக் கிளறி விட்டு இளகல் பதம் வந்ததும் மண் தட்டால் மூடிக் காற்றுப் புகாமல் கட்டி, 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்துக் கண்ணா டிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

மருந்தும் அளவும்

காலை உணவுக்கு முன் 1 தேக்கரண்டி அளவும்

மாலை 6 மணி அளவில் 1 தேக்கரண்டி அளவும்

7 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு 1

உணவில் கடலை வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, இளநீர், தயிர், பூசனி, பரங்கி, இறைச்சி இவற்றைக் கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

குறிப்பு-2

மருந்து உண்ணும் நாட்களில் மலக்கழிவு கூடுதலாக ஏற்பட்டால், ஒவ்வொரு வேளை மருந்துடனும் சிறிது தேனைச் சேர்த்து அருந்தவும்.

சுக்கு அடை—வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு

1	சுக்கு	100 கிராம்
2	மிளகு	20 „
3	அதிமதுரம்	20 „
4	சிவனார் வேம்பு	20 „
5	வெண் கடுகு	20 „
6	கடுகு ரோகிணி	20 „

சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். மிளகை இளம் வறுவலாக வறுத்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை ஒன்றிரண்டாக இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 200 மிளி விட்டர் இளநீர் விட்டு 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து, நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டவும். சிவனார் வேம்பை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுத் தூயநீர் விட்டுக் கழுவி நீரைப் போக்கி 200 மிளி பசும்பாலை ஊற்றி, 3 மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பாலை அகற்றிச் சிவனார் வேம்பை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வெண்கடுகைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதுபோல் கடுகு ரோகிணியையும் செய்து கொள்ளவும்.

ஒரு மண்சட்டியில் தூளைக் கலந்து கொள்ளவும். வேறு மண் சட்டியில் 500 மிளி விட்டர் தூய நீர் விட்டுக் கொதிவரும் நேரத்தில் 5 கிராம் கிராம்பையும் 5 கிராம் ஏல அரிசியையும் ஒன்றாய் இடித்துப் போட்டு மீண்டும் கொதிக்க விட்டுச் சிறிது நீர் சுண்டியதும் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

கலந்து வைத்துள்ள மருந்தில் மேற்படி கஷாயத்தை மர் அகப்பையால் சிறிது சிறிதாக ஊற்றிக் குழம்புப் பதம் வரும் வரை ஊற்றி நன்றாகக் கிண்டிச் சட்டியை மண் தட்டால் மூடி 1 மணி நேரம் வைத்து எடுத்து மீண்டும் சிறிது சிறிதாகக் கஷாயத்தை ஊற்றி அகப்பையால் மருந்தை எடுத்துக் கைகளில் சிறிது நெய்யைத் தடவிக் கொண்டு, ஒரு ரூபாய் அளவில் அடைகள் தட்டி மண் தட்டுகளில் பரப்பி நிழலில் காயவைத்து பத்திரப் படுத்தவும்.

வயிறு தொடர்பான, வாய்வு தொடர்பான நோய்களுக்கு உணவுக்கு 1 மணி முன் $\frac{1}{2}$ ரூபாய் அளவு உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்த நோய் குணமாகும்.

1 நாளைக்கு 2 வேளை.

8 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு

பேதி ஏற்பட்டால் மருந்து உட்கொள்ளும் அளவைப் பாதியாக்கிக் கொள்ளவும்.

சுரத்திற்குச் சுக்கு மாத்திரை

1	சுக்கு	50	கிராம்
2	மிளகு	15	„
3	திப்பிலி	15	„
4	ஓமம்	10	„
5	கருந்துளசி	100	„
6	வில்வ இலை	100	„
7	சிவனார்வேம்பு	30	„

சுரக்குகளை மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்கு இரட்டிப்பாக எடுத்துக் கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு, முற்றிய தேங்காய் நீர் 200 மிளி

சு.மி.தி-2

லிட்டர் ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைத்துச் சூக்கை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். மிளகை மண் சட்டியில் இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்து வடிகட்டவும். திப்பிலியை மண் சட்டியில் போட்டு 10 மிளி இளநீர் விட்டு 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஓமத்தை மண் சட்டியில் பொன் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். சிவனார் வேம்பைத் தூய நீரில் கழுவி மண் சட்டியில் போட்டு 200 மிளி பசும்பாலை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டவும்.

வடிகட்டி வைத்துள்ள மருந்துச் சரக்குகளைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு ஒரு மண் பாளையில் போட்டு நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

கருந்துளசி இலை, வில்வ இலை இரண்டையும் மண் பாளையில் போட்டு 1 லிட்டர் தூய நீர் விட்டு மூடி, $\frac{1}{4}$ லிட்டர் ஆகச் சுண்டும் வரை எரித்து இறக்கிக் கொள்ளவும்.

கலந்து வைத்துள்ள மருந்துச் சரக்கைக் கல்வத்தில் போட்டுக் கஷாயத்தைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைக்கவும். கஷாயம் தீருமட்டும் ஊற்றி அரைத்து மெழுகு பதத்தில் முழுத் துவரம் பருப்பு அளவில் மாத்திரைகள் உருட்டவும். மண் அல்லது கண்ணாடித் தட்டில் பரப்பி நிழலில் உலர்த்தவும். கண்ணாடிப் புட்டியில் பத்திரப் படுத்தவும்.

வாதசுரம், வயிறு தொடர்பான நோய்கள், குறிப்பாக உப்புசம், பேதி, மலக்கட்டு ஆகியவை போகும்.

மருந்தளவு

காலை, பகல், மாலை-ஒவ்வொரு மாத்திரை-மூன்று நாட்கள்.

குறிப்பு

மருந்து உண்ணும் நாட்களில் இறைச்சி, பழஞ்சோறு, குளிர்ந்த பானங்கள், தயிர், கிழங்கு வகைகள், மொச்சைக் கொட்டை, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

சுரத்திற்குச் சுக்கு மாத்திரை—!

1	சுக்கு	40	கிராம்
2	மிளகு	20	„
3	திப்பிலி	10	„
4	அதிமதுரம்	10	„
5	சிவனார் வேம்பு	10	„
6	ஓமம்	10	„
7	கருந்துளசி இலை	150	„

குறிப்பிட்டுள்ள சுரக்குகளை அளவுக்கு இரட்டிப்பாக எடுத்துக் கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். தோல் நீக்கிய சுக்கை நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும். மிளகைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். திப்பிலியைத் தூய நீரில் கழுவி மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 50 மினி லிட்டர் பசும்பாலை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து, நிழலில் உலர்த்தவும். சிவனார் வேம்பைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு ஓமத்தையும் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

150 கிராம் கருந் துளசி இலையை மட்டும், கழுவித் துடைத்த அம்மியில் வெண்ணெய்ப் பதமாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இடித்து வடிகட்டி வைத்துள்ள மருந்துச் சரக்கையும் அரைத்து வைத்துள்ள கருந்துளசியோடு மீண்டும் சேர்த்து அரைத்து உருட்டும் பதம் வந்ததும் வழித்துக் கொள்ளவும்.

சிறிய கொண்டைக் கடலை அளவில் மாத்திரைகளை உருட்டி, மண், கண்ணாடி தட்டில் பரப்பி நிழலில் உலர்த்தி, கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாண்டத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

வாத, பித்த, கப சுரம் கண்டவர் எவராக இருந்தாலும் உணவுக்கு ஒரு மணி முன் 2 மாத்திரைகளுடன் சிறிது வெந்நீர் கொடுக்கவும்.

1 நாளைக்கு 3 வேளைகள்.

3 நாட்களில் சுரம் குணமாகும்.

குறிப்பு

சிறியவர்களுக்கு 1 மாத்திரை முறையே கொடுக்கலாம். மிளகுப் பொங்கல் மட்டும் உணவாகக் கொள்ளவும்.

வயிற்று வலிக்குச் சுக்கு இலேகியம்—1

1	சுக்கு	80	கிராம்
2	மிளகு	20	,,
3	திப்பிலி	20	,,
4	ஏல அரிசி	20	,,
5	கிராம்பு	20	,,
6	சிவனார் வேம்பு	20	,,
7	வெண் கடுகு	20	,,
8	அதிமதுரம்	20	,,
9	அழுக்கிராக் கிழங்கு	20	,,

சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொண்டு மற்றச் சரக்குகளோடு சேர்த்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய

மருந்தை ஒரு மண் பாணியில் போட்டுத் தூய தேனைச் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி மர அகப்பையால் கிளறி விட்டு இளகல் பதம் வரும் வரை ஊற்றிக் கிண்டவும். இளகல் பதம் வந்ததும் பாணியை மண் தட்டால் மூடிக் காற்றுப் போகாமல் கட்டி, 12 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்து 3 நாட்கள் கழித்துக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் மருந்தைக் கை படாமல் மாற்றிப் பத்திரப் படுத்தவும்.

குறிப்பு

வயிறு தொடர்பான நோய்கள் பல்வற்றிற்கும் மிகச் சிறந்த இளகல். பெண்களுக்கு சூதகக் கோளாறு நீங்கும்.

உணவுக்கு 1 மணி முன் காலை-மாலை 2 வேளைகள்.

1 தேக்கரண்டி (டீஸ்பூன்) அளவு 3 நாட்கள் மட்டும்.

மருந்துண்ணும் நாட்களில் பேதி ஏற்பட்டால் மருந்தின் அளவைக் குறைத்து அருந்தவும்.

பல்வலிக்குச் சுக்குப் பற்பொடி

1	சுக்கு	100	கிராம்
2	கருவேலம்பட்டை	50	,,
3	கடுக்காய்த் தோல்	50	,,
4	வெட்டுப் பாக்கு	50	,,
5	டேபிள் சால்ட்	50	,,

சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். வெட்டுப்பாக்கை இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு நன்றாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். டேபிள் சால்ட் நீங்கலாக மற்றவைகளை ஒன்றாய்ப் போட்டு இடித்துச் சலித்துக் கொண்டு டேபிள் சால்ட்டைச் கலந்து கொள்ளவும். ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு மூடி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்துப் பத்திரப் படுத்தவும்.

பல்வலி, பல் ஆட்டம், வாய் நாற்றமுடையவர் தொடர்ந்து பயன் படுத்த நல்ல பயன் ஏற்படும்.

வீக்கம் குறையச் சுக்குப் பற்று

1	சுக்கு	100	கிராம்
2	புளி	50	„
3	கடுக்காய்த் தோல்	50	„

மூன்றையும் நன்றாய் இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிலி லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்துக் குழம்புப் பதமாகச் சுண்டியதும் பற்றுப் போடவும். அடிபட்ட வீக்கம் குறையும்.

3 முறைகளுக்கு.

மலக்கட்டால் ஏற்பட்ட தலைவலி நீங்க

1	சுக்கு	50	கிராம்
2	கடுக்காய்த் தோல்	50	„
3	நில ஆவாரை	25	„
4	மிளகு	5	„
5	சோற்றுப்பு	5	„

சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். சோற்றுப்பு நீங்கலாக மற்றவைகளை நன்றாக இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 1 லிட்டர் தூய நீர் விட்டு சுமார் 300 மிலி அளவுக்கு சுண்டியதும் இறக்கி விடவும்.

காலை 5 மணி அளவில் 100 மிலி. லிட்டர் கஷாயத்தை மட்டும் வடிகட்டி அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

இரண்டு மூன்று முறை சுக பேதியாகும். தலைவலி நீங்கும்.

குறிப்பு

மேலே குறித்துள்ள அளவு மூன்று பேருக்குரியதாகும்.

அசீரணத் தலைவலி நீங்கப்பற்று

1	சுக்கு	10	கிராம்
2	மிளகு	5	„
3	வெள்ளைப் பூண்டு	5	„

சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மிளகை இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளைப் பூண்டைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மூன்றையும் சிறிது பசும்பால் விட்டு மை போல் அரைத்துத் தலையில் இரண்டு பக்கங்களிலும் பற்றுப் போடத் தலைவலி நீங்கும். தலைப் பாரமும் குறையும்.

3 மணி நேரங் கழித்து வெந்நீரால் கழுவி விடவும். காலை-மாலை இரண்டு வேளை.

உடல் களங்குறைய சுக்குத்தூள்

1 சுக்கு	200	கிராம்
2 மிளகு	25	„
3 திப்பிலி	25	„
4 நிலவேம்பு	25	„
5 அதிமதுரம்	25	„
6 இந்துப்பு	5	„

சுக்கைத் தோல் நீக்கி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிளி இளநீர் விட்டு 12 மணி நேரம் ஊறவைத்துச் சுக்கை மட்டும் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். மிளகைத் தூய நீரில் போட்டுக் கழுவி எடுத்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 150 மிளி பசும்பாலை ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டவும். திப்பிலியைத் தூய நீரில் கழுவி மண் சட்டியில் போட்டு 150 மிளி விட்டர் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும்.

அதிமதுரத்தை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி மண் சட்டியில் போட்டு 150 மிளி விட்டர் தூய நீர் விட்டு விறகடுப்பில் வைத்து நீர் பாதி சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து அதிமதுரத்தை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும்.

நிலவேம்பை ஒரு மண்சட்டியில் போட்டுப் புழுங்க லரிசிக் கழுநீரை ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

இந்துப்பை இடித்துக் கொள்ளவும். இடித்து வடிகட்டி வைத்துள்ள சரக்குகளை ஒரு மண் பாணையில் போட்டு நன்கு கலந்து மண் தட்டால் மூடிப் பாணையை 6 மணி நேரம் கடும் வெயிலில் வைத்து எடுத்து மீண்டும் நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

மருந்தைப் பயன்படுத்தப் போவதற்கு ஒருநாள் முன்னதாக சுக பேதிக்கு அருந்தவும். சுக பேதி அன்று மட்டும் பசும் பாலும் சோறும் அல்லது மோரும் சோறும் மட்டும் அருந்தவும். அடுத்த நாள் மருந்துண்ணத் துவங்கவும்.

6 கிராம் மருந்தை 3 பங்காக பிரித்துக் கொள்ளவும். காலை-பகல்-இரவு வேளை உணவுக்கு 1 மணி முன்னதாக ஒவ்வொரு பங்கை அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

40 நாட்களுக்குக் கண்டிப்பாக தள்ள வேண்டியவை

உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு, கடலைப் பருப்பு, மொச்சை, அகத்திக்கீரை, பூசனி, பறங்கி, பச்சரிசி, குளிர்த் தானங்கள், இறைச்சி வகைகள், பிஸ்கட் வகைகள், தயிர், இளநீர்.

சிறப்புணவு

மிளகுப்பொங்கல், துவரை, முளைக்கீரை, புளி, மிளகாய், துவரை, புழுங்கலரிசி, சாம்பார், மோர், வத்தல் குழம்பு, எண்ணெய். வெந்நீர் அருந்துதல்.

வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு

மருந்து உண்ணும் நாட்களில் மூன்று முறைகளுக்கு மேல் மலங் கழிந்தால் ஒவ்வொரு வேளை மருந்துடனும் $\frac{1}{2}$ (ஹஸ்புன்) தேக்கரண்டி தேனைக் கலந்து அருந்தவும்.

மலக்கட்டு ஏற்படாது. அப்படி ஏற்பட்டால், உணவில் சிறிது கீரையைக் கூட்டிக் கொள்ளவும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிறு தொடர்பான நோய்கள் நீங்க

150 கிராம் சுக்குத்தூளை மண்சட்டியில் போட்டு 300மிலி லிட்டர் இளநீரை ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து நீரை மட்டும் அகற்றித் தூளை நிழலில் உலர்த்தி மீண்டும் முன் போல் செய்யவும். இப்படி மூன்று முறைகள் செய்து நாலாம் முறை 300மிலி பசும்பாலை ஊற்றி 12மணி நேரம் ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்தவும். இப்படி மூன்று முறைகள் செய்யவும்.

இறுதியாக, காய்ந்த தூளை மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிலி லிட்டர் தூய நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஊற்றி 3 மணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து நீரை அகற்றித் தூளை நிழலில் உலர்த்தி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

குறிப்பு: 1

குழந்தைகளுக்கு வயிறு தொடர்பான நோய்கள் ஏற்பட்டால் தாய்ப்பாலில் 2 குன்றி மணி அளவு குழைத்துக் கொடுக்கவும்.

1 நாளைக்கு 4 வேளைகள்.

2 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு: 2

குழந்தைக்கு மருந்து கொடுக்கும் நாட்களில் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய் கிழங்கு, கடலை, இறைச்சி, தயிர் இவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

தலை நீர்க்களத்திற்குச் சுக்கு நீர்

1. சுக்கு	10	கிராம்
2. கருந்துளசி	10	,,

சுக்கைத்தோல் நீக்கி இடித்துக் கொள்ளவும். கருந்துளசி இலையை நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு மண்சட்டியில் $\frac{1}{2}$ லிட்டர் தூய நீர் விட்டுப் பின் கொதி வந்ததும், சுக்குத் தூளையும், கருந்துளசியையும் போட்டு மூடி வைக்கவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கவும்.

இளஞ்சூட்டில் முகத்தைப் பல முறைகள் கழுவவும். காலை மாலை இரண்டு வேளைகள். 3 நாட்களில் தலைக்கனம் நீங்கி விடும்.

சுக்குக் குடிநீர் I

1 சுக்கு	50	கிராம்
2 அதிமதுரம்	5	,,
3 மிளகு	5	,,
4 தூய நீர்	10	லிட்டர்

சுக்கைத் தோல் நீக்கி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டிக் கொள்ளவும். மிளகை நன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

ஒரு மண்பாணையில் 10 லிட்டர் தூய நீரை ஊற்றிக் கொதி வந்ததும் சுக்குத் தூளைப் போட்டு 1 நிமிடம் மூடி வைத்துப் பின் மிளகுத் தூளைப் போடவும். 1 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பின்பு தட்டிவைத்துள்ள அதிமதுரத்தைப் போட்டு 30 நிமிடங்கள் மூடி வைத்திருந்து பின்பு பயன்படுத்தவும்.

கபம், தாகம், வரட்சி, இருமல், களைப்பு, தொண்டைக் கட்டும் நீங்கும்.

சுக்குக் குடிநீர்: II

சுக்கு	50	கிராமம்
தூய நீர்	10	லிட்டர்

50 கிராம் சுக்கைத் தோல் நீக்கவும். நன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு மண்பாணையில் 10லிட்டர் தூய நீரை விட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் சுக்குத் தூளைக் கொட்டி மீண்டும் கொதிக்க வைத்து இறக்கி 2 கிராம் டேபிள் சால்ட் அல்லது சோற்றுப்பைப் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

நீர் அருந்துவதற்குப் பதில் சுக்குநீரை அருந்தி வரலாம்.

தாகம், வரட்சி, வாய்வுக்கனம், உப்புசம், அசதி, உமட்டல் நீங்கும், குதகக் கோளாறும் நீங்கும்.

தலைவலிக்குக் சுக்கு நீர்

1. சுக்கு	10	கிராம்
2. கற்பூரம்	2	”

சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். தோல் நீக்கிய சுக்கை நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் 1 லிட்டர் தூயநீரை விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, சுக்குத்தூளைக் கொட்டி மூடி 5 நிமிடங்கள் கழித்துக் கற்பூரத்தைப் போட்டு 10 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும்.

தலை, முகம் இளஞ்சூட்டில் பலமுறை கழுவவும், (காலை-மாலை இரண்டு வேளை.) தலைவலி குணமாகும்.

வீக்கம் குறையச் சுக்குப் பற்று

1. சுக்கு	50	கிராம்
2. மிளகு	25	”
3. கரிய பவளம்	175	”

சுக்கைத் தோல் நீக்கி இடித்துக் கொள்ளவும். மிளகை இடித்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு மண் சட்டியில் கரியபவளத்தைப் போட்டு 250 மிஸி லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும், சுக்கு-மிளகுத் தூள்களைப் போட்டு, குழம்புப் பதத்தில் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

இளஞ்சூட்டில் பற்றுப் போடவும். தொடர்ந்து போட்டு வர அடிபட்ட வீக்கம் நீங்கும்.

வாய் நாற்றம் - நீங்கச் சுக்கு மாத்திரை

1. சுக்கு	100	கிராம்
2. அதிமதுரம்	50	,,
3. நன்னூரி	25	,,
4. மிளகு	25	,,
5. இந்துப்பு	5	,,

சுக்கைத் தோல் நீக்கி இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தைத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 200 மிஸி பசும் பாலை விட்டுப் பால் சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து எடுத்துத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வடிகட்டவும்.

நன்னூரியை இடித்து வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும். மிளகை இளம் வறுவலாக வறுத்து இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

இந்துப்பை மாப்போல் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். 250 கிராம் ஒமத்தை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 1 லிட்டர் தூய நீர் விட்டு 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து $\frac{1}{4}$ லிட்டர் கஷாயமாக எரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இடித்து வைத்துள்ள சரக்குகளை ஒன்றாய்க் கலந்து கலயத்தில் போட்டுக் கஷாயத்தைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைக்கவும். கஷாயம் தீரும் வரை அரைத்து மாத்திரை உருட்டும் பதத்தில் - முழுத் துவரை அளவில் மாத்திரைகள் உருட்டி நிழலில் உலர்த்தவும். உலர்ந்ததும் பத்திரப்படுத்தவும்.

காலை-இரவு உணவுக்கு முன் ஒவ்வொரு மாத்திரை - 40 நாட்கள்.

குறிப்பு

இறைச்சி, கிழங்கு வகைகள், மொச்சை, கொண்டைக் கடலை இவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

மிளகு PEPPER DRY

மருத்துவக் குணங்கள்

- 1 சுவை—கார்ப்பு
- 2 விரியம்—வெப்பம்
- 3 காறலுண்டாக்கி (Acrid)
- 4 அகட்டுவாய்வகற்றி (Carminative)
- 5 முறைவெப்பகற்றி (Antiperiodic)
- 6 தடிப்புண்டாக்கி (Rubefacient)
- 7 வெப்பமுண்டாக்கி (Stimulant)
- 8 வீக்கங்கரைச்சி (Resolvent)
- 9 வாதமடக்கி (Antivata)
- 10 வாத நோய்களை நீக்கும்
- 11 சீழ் மூலத்தைக் குறைக்கும்
- 12 வாத சுரத்தைத் தணிக்கும்
- 13 பித்த சுரத்தைக் கண்டிக்கும்
- 14 கப சுரத்தைப் போக்கும்
- 15 இருமலைக் குறைக்கும்
- 16 இருமலைப் போக்கும்
- 17 கண்ணெனிரைவப் போக்கும்

- 18 விடத்தைப் போக்கும்
- 19 வயிறு தொடர்பான நோய் வலி தணிக்கும்
- 20 சூதகத்தை ஒழுங்குசெய்யும்
- 21 வீரியத்தைப் பெருக்கும்
- 22 ஆண்மையை முறைப்படுத்தும்
- 23 சிறிய விடத்தை நீக்கும்
- 24 புண்ணை ஆற்றும்
- 25 பாண்டு நோயைத் தணிக்கும்
- 26 வாய்வைக் கலைக்கும்
- 27 ஊளைச் சதைகளைக் குறைக்கும்
- 28 தலைவலியைப் போக்கும்
- 29 குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சுரம், வயிறு தொடர்பான நோய்கள், பாலுண்ணாமை, களைப்பு, தூக்கக் குறைவு இவற்றைப் போக்கும்.
- 30 உணவில் ஏற்படும் வீஷத் தன்மையை விலக்கும்
- 31 மருந்துகளோடு இணைந்து தனி வீரியம் அடைந்து செயல்படும். மருந்துகளை மணமுடையதாக்கும்.

மிளகு

PEPPER DRY (PIPER NIGRAM)

Edible portion (உண்ணும் பகுதி)		95%
Moisture (ஈரம்)	gm	13.2
Protein (புரதம்)	gm	11.5
Fat (கொழுப்பு)	gm	6.8
Minerals (கனிமங்கள்)	gm	4.4
Fibre (நார்ப்பொருள்)	gm	14.9
Carbohydrates (கார்போஹைட்ரேட்டுகள்)	gm	49.2
Energy—ஆற்றல் (சக்தி)	kcal	304
Calcium (கால்சியம்)	mg	460
Phosphorus (பாஸ்பரஸ்)	mg	198
Iron—அயம் (இரும்பு)	mg	16.8
Carotene (காரோட்டின்)	Ug	1080
Thiamine (தயமின்)	mg	0.69
Riboflavin (ரிபோபிளேவின்)	mg	0.14
Niacin (நியாசின்)	mg	0.4
Vitamin (விட்டமின்)	mg	—

PEPPER GREEN

Edible portion (உண்ணும் பகுதி)		85%
Moisture (ஈரம்)	gm	70.6

Protein (புரதம்)	gm	4.8
Fat (கொழுப்பு)	gm	2.7
Minerals (கனிப் பொருள்கள்)	gm	1.8
Fibre (நார்ப் பொருள்)	gm	6.8
Carbohydrates (கார்போஹைட்ரேட்டுகள்)	gm	18.7
Energy (வலிமை, (சக்தி)	kcal	98
Calcium (கால்சியம்)	mg	270
Phosphorus (பாஸ்பரஸ்)	mg	70
Iron—அயம் (இரும்பு)	mg	2.4
Carotene (காரோட்டின்)	Ug	540
Thiamine (தயமின்)	mg	0.06
Riboflavin (ரிபோபிளோவின்)	mg	0.04
Niacin (நியாசின்)	mg	0.2
Vitamin (விட்டமின்)	mg	1

முறையான பசி ஏற்பட மிளகு இளகல்

1. மிளகு	100	கிராம்
2. சுக்கு	50	,,
3. சதகுப்பை	25	,,
4. ஏலஅரிசி	25	,,
5. தேன்	250	,,

மிளகை முறைப்படி இடித்துக் கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கி இடித்துக் கொள்ளவும். சதகுப்பையைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும். ஏல அரிசியை இளம் வறுவலாக்க வறுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். மீண்டும் எல்லாச் சரக்கையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்கு இடித்துக்கொள்ளவும்.

பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய தூளை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறுகச் சிறுகத் தேனை விட்டு மர அகப்பையால் புரட்டிவிட்டு மண்தட்டால் மூடி 3 மணிநேரம் வெயிலில் வைத்து வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றவும்.

குறிப்பு-1

உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி அளவும், மாலை 6 மணி அளவில் 1 தேக்கரண்டி அளவும் அருந்தவும். 20 நாட்கள்.

குறிப்பு-2

குளிர்ந்த பானங்கள், பழஞ்சோறு, இறைச்சி, தயிர், இளநீர் ஆகியவற்றை நீக்கவும்.

குறிப்பு-3

சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் கழிச்சல், பேதி ஆகியவற்றிற்கும் மலக்கட்டிற்கும் 6 வேளைகள் கொடுக்கலாம்.

இருமலுக்கு மிளகுத்தூள்—2

1. மிளகு	80 கிராம்
2. சுக்கு	40 "
3. நன்னூரிவேர்	20 "
4. ஓமம்	20 "

மிளகை ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு 25 மி.லி விட்டர் நெய்யை ஊற்றி வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சுக்கைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்கு இரட்டிப்பாக எடுத்துக்கொண்டு தோலை நீக்கிக் கொள்ளவும்.

நன்னூரிவேரைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுஎடுத்து ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 250 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றி இரண்டு முறை பொங்கி வந்ததும், இறக்கிப் பாலை நீக்கி நன்னூரி வேரைமட்டும் எடுத்து நிழலில்

ச.மி.தி.—3

உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும். ஓமத்தை மண்சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

நான்கு சரக்குகளை ஒன்றாக இடித்து வடிகட்டவும். கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி 8 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன்னும் மாலை 6 மணி அளவிலும் 1 தேக்கரண்டி முறையே அருந்தி வெந்நீர் சிறிது அருந்தவும். 3 நாட்களுக்கு.

நீக்க வேண்டியவை

குளிர்ந்த பானங்கள், தயிர், இளநீர், கிழங்கு வகைகள், இறைச்சி ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

கண்ணெரிவுக்கு மிளகு I

1	மிளகு	5	கிராம்
2	பொன்னாங்கண்ணி	50	”

இரண்டையும் சிறிது பால் விட்டு மைபோல் அரைத்துக் கொள்ளவும். குளிக்கப் போகும் 5 நிமிடங்களுக்கு முந்தலையில் தேய்த்து வெந்நீரில் தலைமுழுகவும்.

குறிப்பு

ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் 7 முறைகள் குளித்து வந்தால் கண்ணெரிவு தீரும்.

இம் மருத்துவம் பனி, மழைக் காலங்களில் கூடாது.

கண்ணெரிவுக்கு மிளகு II

1	மிளகு	5	கிராம்
2	கசகசா	5	”
3	நெற்றி வற்றல்	5	”

மேலே கண்ட மூன்றையும் 100 மிளி விட்டர் பசும்பால், அல்லது எருமைப் பாலில் 1 மணி நேரம் ஊறவைத்துச் சாந்து போல் ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

குளிக்கப் போகுமுன் தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து 5 நிமிடங்கள் கழித்து இளஞ்சூடான வெந்நீரில் தலை முழுகக் கண்ணெரிவு நீங்கும்.

குறிப்பு

ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள். 7 முறைகள்.

பனிக் காலங்களிலும், மழை காலங்களிலும் இம்முறை கூடாது.

பித்தம் குறைய மிளகுத் தூள்

1	மிளகு	100	கிராம்
2	சிவகரந்தை முழுச் செடி	50	"
3	சுக்கு	25	"
4	கருந்துளசி இலை	25	"

மிளகை மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சிவகரந்தை முழுச் செடியை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். சுக்கைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்குக் கூடுதலாக எடுத்துத்தோல்நீக்கிக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். கருந்துளசி இலையைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்கு மூன்று பங்கு கூடுதலாகக் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

நான்கு சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய சரக்கை ஒரு மண் பாளையில் போட்டு மண் தட்டால் மூடிக் காற்றுப் புகாமல் கட்டி 12 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து 3 நாட்கள் கழித்து-வேறு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் மாற்றவும்.

குறிப்பு-1

காலை உணவுக்கு 1மணி முன்னும் மாலை 6 மணி அளவும் 1 தேக்கரண்டி முறையே அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். அல்லது 1 தேக்கரண்டி மருந்துடன் 1 தேக்கரண்டித் தேனைக் குழைத்து அருந்தி வரவும்.

7 நாட்கள்.

குறிப்பு-2

குளிர்ந்த பானங்கள், தயிர், இளநீர், பழஞ்சோறு, கிழங்கு வகைகள், பூசனி, பரங்கி, கடலை வகைகளையும், இறைச்சியையும் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

கபக்கட்டு நீங்க மிளகுத் தூள் 1

1 மிளகு	80	கிராம்
2 சுக்கு	20	"
3 திப்பிலி	10	"
4 அதிமதுரம்	10	"

குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்குக் கூடுதலாக மிளகைகளுத்துத் தோலை நீக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் போடவும். அத்துடன் 5 கிராம் ஓமத்தைப் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து ஓமத்தை மட்டும் புடைத்து நீக்கி விடவும்.

சுக்கைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்குச் சிறிது கூடுதலாக எடுத்துத் தோல் நீக்கிக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு, எடுத்துக் கொள்ளவும்.

திப்பிலியை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 50 மிமி விட்டர் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றிச் சாறு சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து, சாறு சுண்டியதும் 50 மிமிவிட்டர் நெய்யை ஊற்றித் திப்பிலியை வறுத்து எடுத்து நெய்யை நீக்கிக் கொள்ளவும்.

அதிமதுரத்தை நன்றாகத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 100 மிலி விட்டர் பசும்பாலை ஊற்றிப் பால் சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து அதிமதுரத்தை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். நான்கு சரக்குகளையும் ஒன்றாய் இடித்து வடிகட்டவும்.

குறிப்பு

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி அளவு தூளுடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். மாலை 6 மணி அளவில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

3 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு

மருந்து முடியும் வரை தயிர், இளநீர், பழஞ்சோறு, குளிர்ந்த பானங்கள், இறைச்சியுணவு ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

உட்கரம், பசி இன்மை, சுவை (ருசி) இன்மை,

உடம்பு வலிக்கு மிளகுத்தூள்

1 மிளகு	200	கிராம்
2 வால் மிளகு	100	„
3 வெள்ளை மிளகு	50	„
4 கடுகு	25	„
5 சீரகம்	25	„

மிளகை மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வால் மிளகையும் வெள்ளை மிளகையும் மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறிது நெய்யை விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கடுகை மண் சட்டியில் போட்டுத் தூய நீரை விட்டுக் கழுவி, நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து, மண் சட்டியில் போட்டு 50 மிமி நெய்யை விட்டு வெடிக்க விட்டுக் கவனமாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

சீரகத்தையும் மண் சட்டியில் போட்டு இளம் சூடாக்கிக் கொள்ளவும்.

எல்லாவற்றையும் உரலில் போட்டு நன்கு இடித்து நிழலில் உலர்த்தி மீண்டும் இடித்துக் கொள்ளவும். சிறிதும் திப்பி இல்லாமல் எடுத்துக் கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

குறிப்பு 1

தேவையளவு சுடுசோற்றில் கலந்து அருந்தவும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாக 7 நாட்களுக்குப் பயன்படுத்தி வர, முன் குறிப்பிட்டுள்ள நோய்கள் நீங்கும்.

குறிப்பு-2

குளிர்த பானங்கள், பழஞ்சோறு, தயிர், இளநீர் இவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்குச் சிறந்த மிளகுத் தூள்

1	மிளகு	200	கிராம்
2	சுக்கு	25	”
3	வெந்தயம்	25	”
4	கொத்துமல்லி	25	”
5	சடுகு	25	”

மிளகைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி மண்சட்டியில் போட்டுச் சிறிது நெய்யை விட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சுக்கைத் தோல் நீக்கி ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி மண் சட்டியில் சிறிது நெய்யை விட்டுச் சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வெந்தயத்தைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி முன் போல் நெய்யில் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். மல்லியை உடைத்து மண் சட்டியில் சிறிது நெய்யை விட்டுச் சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கடுகைப் பிசைந்து நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி நெய் விட்டு நன்றாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். "

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு நன்றாக இடித்து, சிறிய கண் சல்லடையில் சலித்துக் கொள்ளவும்.

சுடு சோற்றில் தேவையளவு போட்டுச் சிறிது நெய்யும் கலந்துண்ண அன்னதோஷம் முதல் மற்றும் பல நோய்கள் குணமாகும்.

குறிப்பு

தயிர், இளநீர், குளிர்ந்த பானங்கள், பழஞ்சோறு ஆகிய வற்றை நீக்கவும்.

மகப் பேற்றிற்குப் பிறகு வயிறு தொடர்பான

நோய்கள் நீங்க மிளகு இளகல்

		200	கிராம்
1	மிளகு	25	"
2	வால்மிளகு	25	"
3	அதிமதுரம்	100	"
4	கருஞ்சீரகம்	25	"
5	மர மஞ்சள்	25	"
6	கஸ்தூரி மஞ்சள்	25	"
7	நெல்லிக்கால் வற்றல்	25	"
8	சிவனார்வேம்பு	25	"

9	சீரகம்	25	கிராம்
10	ஓமம்	25	,,
11	கிராம்பு	10	,,
12	ஏல அரிசி	15	,,
13	பனங்கருப்புக்கட்டி	750	,,
14	தேன்	375	,,
16	நெய்	375	,,

செய்முறை

மிளகு, வால் மிளகு இரண்டையும் ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

அதிமதுரத்தை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 150 மிளி பசும்பாலை ஊற்றி மண் தட்டால் மூடி 6 மணி நேரங் கழித்து அதிமதுரத்தை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

கருஞ்சீரகத்தை மண் சட்டியில் போட்டுத் தூய நீர் விட்டு 5 நிமிடங்கள் கழித்துப் பிசைந்து கழுவி நிழலில் உலர்த்தவும்.

மர மஞ்சளையும், கஸ்தூரி மஞ்சளையும் நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிளி விட்டர் தூய நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து, கொதி வந்ததும் இறக்கி, நீரை நீக்கிச் சரக்கை மட்டும் நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

நெல்லிக்காய் வற்றலை இடித்துக் கொள்ளவும். சிவனார் வேம்பை இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 200 மிளி விட்டர் பசும்பாலை ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து, நிழலில் உலர்த்தவும்.

சீரகம், ஓமம் இரண்டையும் மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கிராம்பை மண் சட்டியில் போட்டு 1 தேக்கரண்டி அளவு நெய்யை விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஏல அரிசியையும் இதுபோல் செய்து கொள்ளவும்.

பனங்கருப்புக் கட்டியை மரக் கட்டையால் உடைத்துத் துப்புரவு (சுத்தம்) செய்து கொள்ளவும்.

மிளகு முதல் ஏல அரிசி வரையுள்ள சரக்குகளை ஒன்றுப்போட்டு நன்கு இடித்து மரத் தட்டில் பரப்பிக் கண்ணாடித் தட்டால் மூடி 1 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து மீண்டும் இடிக்கவும்; வடிகட்டவும்.

மர உரலில் சிறிது வெல்லத்தைப் போட்டு இடித்து வடிகட்டி வைத்துள்ள தூளையும் சிறிது போட்டு இடிக்கவும். இப்படியே சிறிது வெல்லத்தையும், மருந்துத் தூளையும் போட்டு நன்றாக இடித்துத் தேனைச் சிறுகச் சிறுக ஊற்றி இடிக்கவும். கடைசியாக நெய்யை உருக்கி ஊற்றி இடிக்கவும். இடித்த இலேகியத்தைப் புரட்டிப் புரட்டி நன்கு இடித்து வழித்து எடுத்து மண் சட்டியில் போட்டுச் சலவைத் துணியால் மூடிக் கட்டவும். 1 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். மீண்டும் ஒருமுறை இடித்து முன் போல் வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

குறிப்பு

மருந்துண்ணப் போகும் முதல்நாள் மூன்று வேளைகளும், மோரும் சோறும் அல்லது பாலும் சோறு மட்டும் அருந்தவும். அடுத்த நாள் முதல் மருந்துண்பதைத் தொடரவும்.

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி அளவும், மாலை 6 மணி அளவில் 1 தேக்கரண்டி அளவும் அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

7 நாட்கள் மருந்துண்டு, ஒரு நாள் விட்டு மீண்டும் தொடரவும்.

40 நாட்கள் மட்டும்.

மருந்துண்ணும் நாட்களில் முற்றிய காய்கள், அகத்திக் கீரை, பறங்கி, பூசனி, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வாழைக்

காய், தயிர், பழஞ்சோறு, நாட்டு மீன், ஆட்டிறைச்சி மற்றும் இறைச்சிகள், குளிர்ந்த பானங்கள் ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

இளங்காய்கள், பசும்பால், நெய், மோர், துவரை, பச்சைப் பயறு, முளைக்கீரை, நாட்டுக் கோழி முட்டை, கடல் மீன், வெந்நீர், தேன் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு

மருந்துண்ணும் நாட்களில் பேதி ஏற்பட்டால் மருந்துண்ணும் அளவைப் பாதியாகக் குறைத்துக் கொள்ளவும். பேதி நின்றதும் மீண்டும் முறைப்படி உண்டு வரவும்.

மலக்கட்டு ஏற்பட்டால் உணவில் நெய், கீரை ஆகியவற்றைச் சிறிது கூட்டிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு

இது வயிறு தொடர்பான நோய்கள் உள்ளவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய சிறந்த மருந்தாகும்.

சொறி நீங்க மிளகு இளகல்

1	மிளகு	100	கிராம்
2	அரிசி திப்பிலி	20	,,
3	சிவனார்வேம்பு	20	,,
4	சிவகரந்தை முழுச்செடி	20	,,
5	அறும்பம்புல்	20	,,
6	வெண் கடுகு	20	,,
7	கஸ்தூரி மஞ்சள்	20	,,
8	சித்திரமூல வேரின் பட்டை	20	,,
9	தூய தேன்	500	,,
10	பசுவின் பால்	150	மிலி.

மிளகையும், திப்பிலி அரிசியையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து மண்சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சிவனார்வேம்பை ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு 150 மி. பசும்பாலை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

சிவகரந்தை முழுச் செடியைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். அறுகம் புல்லை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

வெண் கடுகை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து மண் சட்டியில் போட்டு 200 மி. இளநீரை விட்டு 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து இளநீரை மட்டும் நீக்கி, மீண்டும் 200 மி. விட்டர் புதிய இளநீரை விட்டு 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து மஞ்சளை எடுத்து வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்துக் கொள்ளவும்.

சித்திரமூல வேரைப் பச்சையாகக் கொண்டு வந்து வேரின் பட்டையை மட்டும் தட்டி எடுத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டி ஒரு புதிய மண்பாணையில் போட்டுச் சிறுகச் சிறுகத் தேனை ஊற்றி மர அகப்பையால் கிளறிவிட்டு, புரட்டி விட்டு இளகல் போல் செய்து கொள்ளவும்.

அல்லது ஒரு மண் சட்டியில் தேனை ஊற்றி இளஞ் சூட்டில் இடித்து வடிகட்டி வைத்து மருந்துத் தூளைக் கொட்டிக் கிளறி எடுத்து ஆறவிட்டு மண் தட்டால் மூடிக் காற்றுப் புகாமல் இறுகக் கட்டி, மூன்று நாட்கள் கழித்துக் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன்னதாக $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

மாலை 6 மணி அளவில் முன்போல் அருந்தவும்.

40 நாட்கள்.

குறிப்பு-1

மருந்து உண்ணும் நாட்களில் இறைச்சி உணவு, கத்தரிக்காய், பூசனி, பறங்கி, அகத்திக் கீரை, கடலை வகைகள், தயிர், குளிர்ந்த பானங்கள் ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும். புளிக் குழம்பைக் குறைக்கவும்.

குறிப்பு-2

துவரை, பச்சைப் பயறு, புழுங்கலரிசி, தேங்காய் எண்ணெய், இளங்காய்கள், பால், மோர், நெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு-3

மருந்துண்ணும் நாட்களில் மலக்கட்டு ஏற்பட்டால், உணவில் கீரை, மோர் இவற்றைக் கூட்டிக்கொள்ளவும்.

மூன்று முறைகளுக்கு மேல் மலக்கழிவு ஏற்பட்டால், அல்லது பேதி ஏற்பட்டால் பேதி நிற்கும்வரை தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

உடல் இளைப்பு நீங்க மிளகு இளகல்—1

1	மிளகு	200	கிராம்
2	சீரகம்	25	„
3	வெந்தயம்	25	„
4	கடுகு	25	„
5	பெருங்காயம்	25	„

6 பெருஞ்சீரகம்	25	கிராம்
7 ஏல அரிசி	25	”
8 சாதிக்காய்	50	”
9 தேன்	500	”

மிளகை முறைப்படி இடித்துக் கொள்ளவும். சீரகத்தைத் தூய நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி வறுவலாக வறுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். வெந்தயத்தைக் கழுவி நிழலில் உலர்த்திச் சிறிது நெய் விட்டு வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். கடுகைப் பிசைந்து கழுவி நிழலில் உலர்த்திச் சிறிது நெய்விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். பெருங்காயத்தை உடைத்து மண் சட்டியில் போட்டு நெய்விட்டு வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். பெருஞ்சீரகத்தை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 100 மி.லி. பாலை விட்டு 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும்.

ஏல அரிசியை நெய்யில் வறுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். சாதிக்காயைச் சிறு துண்டுகளாக உடைத்து மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறிது நெய்யை விட்டுச் சிவக்க வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் மீண்டும் இடித்து வடிகட்டவும். பின்பு வடி கட்டிய மருந்தை ஒரு மண் பாணியில் போட்டுத் தேனை ஊற்றி மர அகப்பைபயால் கிளறி விட்டுப் பாணியை மண் தட்டால் மூடி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து—வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றி 3 நாட்கள் கழித்துப் பயன்படுத்தவும்.

குறிப்பு-1

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்ரேண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

7 நாட்கள்,

குறிப்பு-2

குளிர்ந்த பானங்கள், பழஞ்சோறு, புலாலுணவு, இளநீ ஆகியவற்றை நீக்கவும்.

குதகக் கட்டிற்கு மிளகு இளகல்

1	மிளகு	100	கிராம்
2	கருஞ்சீரகம்	100	”
3	சிவனார்வேம்பு	25	”
4	சதகுப்பை	25	”
5	சுக்கு	25	”
5	அதிமதுரம்	25	”
7	வெல்லம்	300	”
8	தேன்	300	”

மிளகை இளம் வறுவலாக வறுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். கருஞ்சீரகத்தைத் தண்ணீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும். சிவனார் வேம்பை ஒன்றிரண்டாய் இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு 200 மிலி பசும் பாலை ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து, நிழலில் உலர்த்தி பின்பு, ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து மண்சட்டியில் போட்டுச் சிறிது நெய்யை விட்டு வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். சதகுப்பையை மண்சட்டியில் போட்டு 200 மிலி இளநீர் விட்டு 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும்.

சுக்கைத் தோல் நீக்கி இடித்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தையும் இடித்துக் கொள்ளவும்.

மீண்டும் எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றும்ப் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய மருந்தை மண்பாணையில் போடவும்.

ஒரு மண் சட்டியில் 50 மிளி விட்டர் பசும்பாலை விட்டு வெல்லத்தை இடித்துப் போட்டு 5 நிமிடம் கழித்து மருந்துத் தூளைக் கொட்டிக் கிளறிவிட்டுத் தேனை ஊற்றிக் கிண்டி இளகல் பதத்தில் இறக்கி, ஆறவிடவும்.

ஆறியதும் வேறு பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

குறிப்பு: 1

காலை உணவிற்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

மாலை 6 மணி அளவில் 1 தேக்கரண்டி அளவுடன் சிறிது வெந்நீரும் அருந்தவும்.

20 நாட்களுக்கு

குறிப்பு 2

இளநீர், தயிர், பழஞ்சோறு, இறைச்சி, கிழங்குவகைகள், கடலை வகைகளை நீக்கவும்.

வியர்வை நாற்றத்திற்கு மிளகு இளகல்

1	மிளகு	200	கிராம்
2	சுக்கு	25	„
3	சந்தனம்	50	„
4	சிவஞர்வேம்பு	25	„
5	திப்பிலி	25	„
6	சீரகம்	25	„
7	சாதிக்காய்	50	„
8	தேன்	800	„
9	நெய்	400	„

மிளகை முறைப்படி இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கி இடித்துக் கொள்ளவும். சந்தனக் கட்டையைக் கல்லில் உரசித் சந்தன மிழைத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். சிவனார் வேம்பை ஒன்றிரண்டாக இடித்து மண் சட்டியில் சிறிது நெய்யை ஊற்றி நன்றாக வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

திப்பிலியை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 200 மிளி இள நீரை விட்டு 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும்.

சீரகத்தை இளம் வறுவலாக வறுத்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

சாதிக்காயைச் சிறு துண்டுகளாக உடைத்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு நெய் விட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

வடிகட்டிய மருந்தை மண் பாளையில் போட்டு, தேனைச் சிறிது ஊற்றி மர அகப்பையால் கிளறி விட்டு நெய்யை உருக்கி விட்டு நன்றாகக் கிண்டி மூன்று நாட்களுக்குக் காற்றுப் போகாமல் இறுக்கமாக மூடி வைத்திருந்து பிறகு வேறு பாத்திரத்திற்கு மாற்றவும்.

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் 1 தேக்கரண்டி அளவும், பகல் உணவுக்கு 1 மணி முன் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவும், மாலை 6 மணி அளவில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவும் அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

40 நாட்கள்.

குறிப்பு-2

மருந்துண்ணும் நாட்களில் கடலை வகைகள், முற்றிய காய்கள், புலாலுணவு, பழஞ்சோறு, தயிர், குளிர்ந்த பானங்களையும் நீக்கவும்.

குறிப்பு-3

மருந்துண்ணும் நாட்களில் வெந்நீர் அருந்தவும். யாரம் இருமுறை தேங்காய் எண்ணெயை உடல் முழுவதும் தேய்த்துச் சிகைக்காய் போட்டுக் குளிக்கவும்.

அரிசிதிப்பிலி

மருத்துவக் குணங்கள்

- 1 அசீரணத்தை அகற்றும்
- 2 ஆசனத் தொடர்பான நோய்களைத் தணிக்கும்
- 3 இரைப்பு நோய் தணிக்கும்
- 4 இருமல் நோய் அகலும்
- 5 ஈளை கட்டுதலை அகற்றும்
- 6 கோழை நோய் நீக்கும்
- 7 காது தொடர்பான நோய்களைத் தணிக்கும்
- 8 வயிறு தொடர்பான நோய்களை அகற்றும்;
குறிப்பாக வயிற்று வலியை நீக்கும்
- 9 குளிர் சுரம் தணிக்கும்
- 10 சந்நிக் கொடுமை தணியும்
- 11 தலையில் வரும் நோய்களை நீக்கும்
- 12 தொண்டையில் ஏற்படும் சிறு நோய்களை
(தொண்டைக்கட்டு) நீக்கும்
- 13 மூக்கில் ஏற்படும் சிறு நோய்கள் போக்கும்
- 14 பித்தப்பாண்டைத் தணிக்கும்
- 15 முறை மீறிய மலப்போக்கைக் கண்டிக்கும்
- 16 வாத, பித்த, ஐயக் குற்றங்களை நீக்கும்
- 17 மூச்சுத் தொடர்பான நோய்கள் குறையும்.

- 18 கண் நோய்களைத் தடுக்கும்
- 19 உயிற்றுப்பூச்சி கொல்வி
- 20 தாது வளம் உண்டாக்கும்
- 21 நாவரட்சி நீங்கும்
- 22 நீர்விடாய் (தாகம்) நீங்கும்
- 23 அரிப்பு நீங்கும்
- 24 மேகச் சூடு குறையும்
- 25 சூதகக் கட்டை நீக்கும்
- 26 சூதகத்தை ஒழுங்காக்கும்
- 27 கர்ப்பத் தொடர்பான நோய்களைத் தணிக்கும்
- 28 வாய்ப்புண் நீங்கும்
- 29 வாய் நாற்றம் நீங்கும்
- 30 மற்ற மருந்துகளோடு கூடி வீரியத்தைக் கூட்டும்
- 31 தனியான மணம் தரும்
- 32 கார்ப்புச் சுவையுடையது
- 33 வீரிய வெப்பமுடையது
- 34 வெப்பத்தை யுண்டாக்குவது (stimulant)
- 35 அகட்டுவாயகற்றி (carminative)

அரிசிதிப்பிலி (PIPER LOUGAM)

Edible portion (உண்ணும் பகுதி)		%
Moisture (ஈரம்)	gm	12.5
Protein (புரதம்)	gm	13.2
Fat (கொழுப்பு)	gm	4.7
Minerals (கனிமங்கள்)	gm	6.0
Fibre (நார்ப்பொருள்)	gm	5.2
Carbohydrates (கார்போஹைட்ரேட்டுகள்)	gm	53.4
Energy (வலிமை) (சக்தி)	Kcal	329
Calcium (கால்சியம்)	mg	460
Phosphorus (பாஸ்பரஸ்)	mg	325
Iron (அயம்) (இரும்பு)	mg	13.5
Carotene (காரோட்டின்)	Ug	...
Thiamine (தயாமின்)	mg	
Riboflavin (ரிபோஃபிளேவின்)	mg	...
Niacin (நியாசின்)	mg	
Vitamin(C) (விட்டமின் C)	mg	

[National Institute of Nutrition, Indian Council of
Medical Research, Hyderabad]

இரைப்பு நீங்கத் திப்பிலிச் சூரணம்

1	திப்பிலி	100	கிராம்
2	சிவனார்வேம்பு	50	„
3	சுக்கு	25	„
4	மிளகு	25	„
5	சித்திரமூலவேரின் பட்டை	25	„
6	சிவகரந்தை முழுச்செடி	50	„
7	அதிமதுரம்	25	„

திப்பிலியைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். சிவனார் வேம்பை ஒன்றிரண்டாய் இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு 500 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றிப் பால் சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து—தூய நீர் விட்டுச் சிவனார்வேம்பைக் கழுவி நிழலில் உலர்க்கவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மிளகை இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

சித்திரமூல வேரைப் பச்சையாக கொண்டு—வேரின் பட்டையை மட்டும் தட்டி எடுத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். பின்பு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 250 மி.லி விட்டர் பசும்பாலை ஊற்றி, பால் சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தவும். மீண்டும் மண் சட்டியில் போட்டு 250 மி.லி விட்டர் இளநீரை விட்டு நீர் சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து எடுத்து, நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து மீண்டும் மண் சட்டியில் போட்டு 100 மி.லி விட்டர் நெய்யை விட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சிவகரந்தை முழுச் செடியைப் பச்சையாகக் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்திச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

அதிமதுரத்தை ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 150 மி.லி விட்டர் இளநீரை விட்டு நீர் சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டி, மண் சட்டியில் போட்டுக் கண்ணாடித் தட்டால் மூடி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

மாலை 6 மணிக்கு அரைத் தேக்கரண்டி,
மாலை 6 மணிக்கு அரைத் தேக்கரண்டி, என்ற
அளவாக 7 நாட்கள் மட்டும்.

குறிப்பு

குளிர்ந்த பானங்கள், இளநீர், தயிர், முற்றிய காய்கள், புலால், அகத்திக்கீரை, பறங்கி, பூசனி, சுரை, கிழங்கு வகைகள், தயிர், கடலை வகைகளையும், பிஸ்கட் வகைகளைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும். மலக்கட்டில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

வயிற்று உப்புசத்திற்குத் திப்பிலிச் சூரணம்

1	திப்பிலி	100	கிராம்
2	யாணைத்திப்பிலி	50	„
3	கார்போக அரிசி	50	„
4	சுக்கு	25	„
5	மிளகு	25	„
6	ஏல அரிசி	50	„

அரிசித் திப்பிலி, யாணைத் திப்பிலி, கார்போக அரிசி மூன்றையும் ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிலி பசும்பாலை ஊற்றி மண் தட்டால் மூடி 6 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மிளகு, ஏல அரிசி இரண்டையும் ஒன்றாகப் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும். வடிகட்டிய தூளை ஒரு மண் சட்டியில்

போட்டுக் கண்ணாடித் தட்டால் மூடி 3 மணி நேரம் காய வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

காலை 6 மணிக்கும்

பகல் 12 மணிக்கும்

மாலை 6 மணிக்கும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி முறையே அருந்தி, சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

3 நாட்கள்.

குறிப்பு

மருந்துண்ணும் நாட்களில் இளநீர், கடலை வகைகள், தயிர், கிழங்கு வகைகள், பழஞ்சோறு, ரொட்டி வகைகளை நீக்கவும்.

சூதகவலிக்குத் திப்பிலிச் சூரணம்

1	திப்பிலி	50	கிராம்
2	சுக்கு	25	,,
3	வெண்கடுகு	25	,,
4	கார்போக அரிசி	25	,,
5	ஏல அரிசி	25	,,

திப்பிலியைத் துப்புரவு செய்து கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். வெண்கடுகை மண் சட்டியில் போட்டுப் புழுங்கலரிசிக் கொதிநீரை ஊற்றி 1 மணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். கார்போக அரிசியை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும். ஏலஅரிசியோடு போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு

காலை 6 மணி, பகல் 12 மணி, மாலை 6 மணி நேரங்களில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவில் மருந்தை அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

குதகக் கட்டு நீங்கத் திப்பிலிச் குரணம்

1	திப்பிலி	100	கிராம்
2	கருஞ்சீரகம்	50	„
3	சுக்கு	50	„
4	மிளகு	25	„
5	நச்சீரகம்	25	„

திப்பிலியை ஒன்றிரண்டாய் இடித்துக் கொள்ளவும். கருஞ்சீரகம், மிளகு, நச்சீரகம் ஆகியவற்றைப் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கி எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய் இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு-1

காலை 6 மணி அளவில் 1 தேக்கரண்டி அளவும், பகல் 12 மணி அளவில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவும், மாலை 6 மணி அளவில் 1 தேக்கரண்டி அளவும் அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

4 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு-2

குளிர்ந்த பானங்களையும், தயிரையும் விலக்கவும்.

ஆண்மைக் குறைவுக்குத் திப்பிலி இளகல்

1	திப்பிலி	200	கிராம்
2	சாதிக்காய்	50	„
3	பூனைக்காலி விதை	100	„

4 நிலப்பனைக் கிழங்கு	100 கிராம்
5 கசகசா	50 ”
6 தேன்	500 ”
7 நெய்	500 ”

திப்பிலியைத் துப்புரவு செய்து கொள்ளவும். சாதிக்கா யைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி மண் சட்டியில் போடவும். 150 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தவும். பூனைக் காவி விதை குறிப் பிட்டுள்ள எடைக்கு மூன்று மடங்கு கூடுதலாக எடுத்து ஓடுகளை நீக்கி விதைகளை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து, சட்டி யில் போட்டு 800 மி. லி. பசும்பாலைபும் 150 மி. லி. இளநீரையும் ஊற்றி 6 மணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

நிலப் பனங்கிழங்கை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி மண் சட்டியில்போட்டு, முதன் முறை களைந்த பச்சரிசிக் கழுநீரை 500 மி.லி. ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்துநிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். கசகசாவை மண் சட்டியில்போட்டு 200 மி.லி. இளநீரை ஊற்றி 6 மணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து கசகசாவை மட்டும் நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் நன்றாய் இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும், ஒரு மண் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து 100 மி லி. பசும்பாலை ஊற்றி இளஞ் சூட்டில் தேனை ஊற்றிச் சிறிது சூடேற்றி இடித்து, வடிகட்டிவைத்துள்ள மருந்தைக் கொட்டிக் கிளறி இளகல் நிலையில் நெய்யை ஊற்றிக் கிண்டி இளகல் பதத்தில் எடுத்து ஆறவிட்டுப் பாத்திரத்தின் வாயைச் சலவைத் துணிபால் மூடிக் கட்டி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றவும்.

குறிப்பு

மருந்து, காலை உணவு முடித்து 1 தேக்கரண்டி அளவும், இரவு உணவுமுடித்து 1 தேக்கரண்டி அளவும் அருந்திச்சிறிது பால் அல்லது வெந்நீர் அருந்தவும். 40 நாட்களுக்கு.

மூக்கடைப்பு, முக்கிரிவுக்குத் திப்பிலித்தூள்

1	திப்பிலி	50	கிராம்
2	கஸ்தூரி மஞ்சள்	25	”
3	சந்தனம்	25	”
4	படிக்காரம்	5	”

திப்பிலியை மண் சட்டியில் போட்டு 200 மி.லி. பசுவின் பாலை ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கஸ்தூரி மஞ்சளை ஒன்றிரண்டாய்த் தட்டி மண் சட்டியில் போட்டுத் தூய நீரை விட்டு ஊறவைத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

சந்தனத்தைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு உரைத்துக் கொள்ளவும்.

படிக்காரத்தைச் சிறிது இளநீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அரைத்த மருந்துகளை ஒன்றாய்க் கூட்டி மீண்டும் அரைத்து உருண்டையாகச் செய்து மண் தட்டில் வைத்து நிழலில் உலர்த்தவும். உலர்ந்ததும் மாப்போல் இடித்துக் கொள்ளவும்; பின்பு வடிகட்டவும்.

குறிப்பு

அரைத் தேக்கரண்டி மருந்தைச் சிறிய துணி முடிச்சாகக் கட்டி முகரவும். முடிச்சாகக் கட்டாமலும் விரல்களால் எடுத்தும் முகர்ந்து வரலாம்.

தொடர்ந்த சீரணக் குறைவிற்குத் திப்புலிச் சூரணம்

1	திப்பிலி	100	கிராம்
2	சுக்கு	50	”

3 ஓமம்

25 கிராம்

4 சிவகரந்தை இலை

25 ”

திப்பிலியைத் தூய்மை (சுத்தம்) செய்து கொண்டு, சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். ஓமத்தை இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். சிவகரந்தை இலையைப் பச்சையாகக் கொண்டுவந்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய் இடித்து வடிகட்டவும்.

காலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். மாலை 6 மணிக்கு அரைத் தேக்கரண்டி அளவு அருந்தவும்.

14 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு-1

இளநீர், புலாலுணவு, தயிர், கிழங்கு வகைகள், கடலை வகைகள், எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், பிஸ்கட்வகைகள், முற்றியகாய்கள் ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

குறிப்பு-2

வெந்நீர், இளங்காய்கள், புழுங்கலரிசி-மிளகுப் பொங்கல், மோர், தேன், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

விக்கல் நீங்கத் திப்பிலிச் சூரணம்

1 திப்பிலி

50 கிராம்

2 அதிமதுரம்

25 ”

3 நெல்லிக்காய்வற்றல்

25 ”

4 இந்துப்பு

5 ”

திப்பிலி, அதிமதுரம், நெல்லிக்காய் வற்றல் இவற்றை நன்றாய் இடித்து வடி கட்டிக் கொள்ளவும். இந்துப்பை இடித்துப் போடவும்.

காற்றுப்புகாமல் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

குறிப்பு—1

காலை 6 மணி முதல்

மாலை 9 மணி வரை

2 மணிக்கு ஒரு முறையாகக் கால் தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

குறிப்பு—2

மிளகுப் பொங்கல் அல்லது மோரும் சோறும் மட்டும் உட்கொள்ளவும்.

இருமல் நீங்கத் திப்பிலி இளகல்

1	திப்பிலி	100	கிராம்
2	மிளகு	50	”
3	அதிமதுரம்	50	”
4	கருஞ்சீரகம்	50	”
5	ஓமம்	25	”
6	சீரகம்	25	”
7	தேன்	600	”

திப்பிலியைத் துப்புரவு செய்து கொண்டு மிளகுடன் போட்டு மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதிமதுரத்தைத் தட்டிப் பசும்பாவில் 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். கருஞ்சீரகத்தை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 200மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி 3மணி ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

ஓமத்தைதயும், சீரகத்தைதயும் ஒன்றாய்ப் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்கையும் ஒன்றாக இடித்து, 1 மணி நேரம் வெயிலில் உலர்த்தி, மீண்டும் இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய மருந்தை மண்பாணியில் போட்டு, சிறுகச் சிறுகத் தேனை ஊற்றி 10 ர அகப்பையரல் கிண்டி விடவும். 3 நாட்களுக்குக் காற்றுப் போகாமல் மூடிவைக்கவும். பின்பு பத்திரப் படுத்தவும்.

குறிப்பு

காலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும் மாலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும் மருந்து அருந்திச் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

7 நாட்களுக்கு.

தயிர், குளிர்ந்த பானங்கள். கிழங்கு வகைகள், இளநீர், புலாலுணவு ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

வாய்வுக் கலையத் திப்பிலிக் குரணம்

1	திப்பிலி	200	கிராம்
2	தான்றிக்காய்	50	”
3	சுக்கு	50	”
4	மிளகு	25	”
5	அதிமதுரம்	25	”

திப்பிலியை மண் சட்டியில் போட்டுத் தூய நீர் விட்டுக் கழுவி நிழலில் உலர்த்தவும். தான்றிக்காயை ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து மண் சட்டியில் போட்டுப் பசும்பாலை ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தான்றிக்காயை மட்டும் எடுத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். மிளகை இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். அதிமதுரத்தைத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு

200 ம்.லி. இளநீர் விட்டு 6 மணிநேரம் ஊறவைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தவும். எல்லாச் சரக்கையும் நன்றாய் இடித்து வடிகட்டவும். ஒரு மண் பாளையில் போட்டு மண் தட்டால் மூடி 6 மணி நேரம் வைத்து எடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றவும்.

குறிப்பு-1

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் அரைத் தேக்கரண்டி தூளுடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். மாலை 6 மணிக்கும் ஒரு முறை.

7 நாட்கள்.

குறிப்பு-2

கிழங்கு வகைகள். கடலை வகைகள், தயிர், இளநீர் குளிர்ந்த பானங்கள், பழஞ்சோறு, இறைச்சி உணவு ஆகியவை கண்டிப்பாக நீக்கவும்:

குறிப்பு-3

வெந்நீர், இளங்காய்கள், மிளகு ரசம். புழுங்கலரிசி, மோர், நெய், தேன், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தொண்டைப் புண்ணிற்குத் திப்பிலிச் சூரணம்

1 அரிசித் திப்பிலி	100 கிராம்
2 வால் மிளகு	20 "
3 அதிமதுரம்	20 "
4 கருந்துளசி இலை (காய்ந்தது)	20 "
5 கருஞ்சீரகம்	20 "
6 மாசிக்காய்	20 "

அரிசிதிப்பிலி முதல் மாசிக்காய் வரையுள்ள 6சரக்குகளை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு இளம்

வறுவலாக வறுத்து எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி மீண்டும் மண்சட்டியில் போட்டு 100 மினி விட்டர் நெய்யை ஊற்றி வறுத்து எடுத்து மருந்தை மண் தட்டில் பரப்பி 6 மணி நேரம் காயவைத்து, எடுத்து நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும்.

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும் அல்லது 1 தேக்கரண்டி அளவு தேனில் குழைத்து உண்ணவும். மாலை 6 மணிக்கு 1 முறை.

7 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு-1

இளநீர், தயிர், குளிர்ந்த பானங்கள், கடலை வகைகள், கிழங்கு வகைகள், பழஞ்சோறு, பழங்குழம்பு தண்ணீர் அருந்துதல், ஆகியன நீக்கவும்.

குறிப்பு-2

வெந்நீர் அருந்தவும். வெந்நீரில் குளிக்கவும்.

தொண்டைப் புண்ணிற்குத் திப்பிலிச் சூரணம்

1 அரிசித் திப்பிலி	100	கிராம்
2 மிளகு	25	,,
3 சுக்கு	25	,,
4 அதிமதுரம்	25	,,
5 இந்துப்பு	5	,,

அரிசித்திப்பிலியைத் துப்புரவு (சுத்தம்) செய்துகொண்டு மண் சட்டியில் போட்டுச் சிறிது நெய்யை ஊற்றி இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மிளகையும் முன்போல் செய்து கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தைத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 100 மினி விட்டர் எலுமிச்சம் பழச்

சாற்றை ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

நான்கு சரக்குகளையும் நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும். வடிகட்டிய பின் இந்துப்பை இடித்துக் கலந்துகொள்ளவும்.

கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் மருந்தைக் கொட்டி மண் தட்டால் மூடி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்துப் பத்திரப் படுத்தவும்.

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். மாலை 6 மணிக்கும் ஒரு முறை.

7 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு-1

குளிர்ந்த பானங்கள், இளநீர், தயிர், பழஞ்சோறு, இறைச்சி வகைகள், குளிர்ந்த நீர் ஆகியன நீக்கவும்.

குறிப்பு-2

வெந்நீர்க் குளியலுடன் வெந்நீர் குடித்தல் நல்லது.

வாத, பித்த, கபம் நீங்கத் திப்பிலிச் சூரணம்

1	அரிசித் திப்பிலி	100	கிராம்
2	மிளகு	50	,,
3	சுக்கு	50	,,
4	அதிமதுரம்	25	,,
5	கொத்துமல்லி	25	,,
6	சீரகம்	25	,,
7	நெல்லிக்காய் வற்றல்	25	,,

அரிசித் திப்பிலியையும் மிளகையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து இளம் வறுவலாய் வறுத்துக் கொள்ளவும். சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை ஒன்றி

ரண்டாய் இடித்துப் பசும்பாலில் 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லி, சீரகம் இரண்டையும் பொன் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். நெல்லிக் காய் வற்றலை இடித்துக் கொள்ளவும்.

எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு நன்றாக இடித்து வடிகட்டவும். ஒரு மண் சட்டியில் 1 லிட்டர் பசும் பாலை ஊற்றி ஒரு சலவைத் துணியால் வேடு கட்டி வேட்டின் மேல் மருந்துத் தூளைக் கொட்டி மண் சட்டியால் மூடவும். விறகடுப்பில் வைக்கவும், சிறு தீயாக 15 நிமிடங்கள் எரிக்கவும். தூளை எடுத்து மண் தட்டில் பரப்பி நிழலில் உலர்த்திக் கண்ணாடிப் புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும்.

குறிப்பு 1

காலை 6 மணி, பகல் 12 மணி, மாலை 6 மணி ஆகிய நேரங்களில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி அளவாக அருந்தி வெந்நீர் அருந்தவும்.

குறிப்பு 2

தயிர், இளநீர், கிழங்கு வகைகள், கடலை வகைகள் ஆகியன நீக்கவும்.

வீரிய விருத்திக்குத் திப்பிலி இளகல்

1	திப்பிலி	200	கிராம்
2	அழுக்கிராக் கிழங்கு	100	,,
3	கசகசா	150	,,
4	பூனைக்காலி விதை	100	,,
5	வெல்லம்	600	,,
6	தேன்	600	,,
7	நெய்	600	,,

சு.மி.தி-5

திப்பிலியை மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிலி லிட்டர் பசும்பாலை ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து, நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அழுக்கிராக் கிழங்கை ஒன்றிரண்டாக இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 150 மிலி லிட்டர் பசும்பாலையும், 150 மிலி லிட்டர் இளநீரையும் ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும்.

கசகசாவை மண்சட்டியில் போட்டுச் சிறிது நெய்விட்டு, பொன் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

பூனைக்காலி விதைகளைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்குக் கூடுதலாக எடுத்துக் கொண்டு ஓட்டை உடைக்கவும். விதைகளை மட்டும் எடுத்து ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 500 மிலி லிட்டர் பசும்பாலை ஊற்றி மண் தட்டால் மூடவும். பால் சுண்டும் அளவுக்கு எரித்து விதைகளை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும். எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்றாய்ப் போட்டு மீண்டும் இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

வெல்லத்தை இடித்துத் துப்பரவு செய்து கொள்ளவும்.

ஒரு மண் சட்டியில் 150 மிலி லிட்டர் பசும்பாலை ஊற்றிச் சிறிது குடேறியதும் வெல்லத்தைப் போடவும். இடித்து வைத்துள்ள மருந்துச் சரக்கைப் போட்டுக் கிண்டவும். இறும் நிலையில் நெய்யை ஊற்றி நன்றாகக் கிளறி விட்டு இறக்கவும்.

வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றிப் பாத்திரத்தின் வாயைக் கண்ணாடித் தட்டால் மூடி 6 மணி நேரம் கடும் வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். வேறு பாத்திரத்தில் பத்திரப் படுத்தவும்.

குறிப்பு

மருந்துண்ணப் போகும் நாளுக்கு முதல் நாள் சுக பேதிக்கு அருந்தவும். மறுநாள் முதல் மருந்தைத் தொடரவும்.

காலை உணவு முடித்து 1 மணி நேரம் கழித்து 1 தேக்கரண்டி அளவும், இரவு உணவு முடித்து 30 நிமிடங்கள் கழித்து, 1 தேக்கரண்டி அளவும் அருந்தவும்.

40 நாட்களுக்கு.

குறிப்பு 1

மருந்துண்ணும் நாட்களில், குளிர்ந்த பானங்கள், தயிர், இளநீர், மீன்வகைகள் ஆகியவை நீக்கவும்.

குறிப்பு 2

இளங்காய்கள், மோர், பசும்பால், பழ வகைகளைத் தொடர்ந்து சேர்த்துக் கொள்ளவும்.



